

ПРАВИЛА

для желающихъ наслаждаться долголѣтною жизнiю.



ИЗДАНIЕ

Августа Вицмана.

САНКТПЕТЕРБУРГЪ,

1799 году.



Рукопись подъ названіемъ: „Пра„вила для желающихъ наслаждаться „долголѣтною жизнію„ отъ Санктпетербургской ценсуры напечатать позволяется. Маія 14 дня 1799 года.

Семенъ Кошельниковъ.



Правила для желающихъ наслаждаться долголѣтною жизнїю.

Жизнїю тѣла называютъ свободно дѣйствующее состоянїе *жизненной силы* и съ оною нераздѣльно соединенное движенїе и дѣйствїе частей тѣла.

Жизненная сила есть тончайшая, *проницательнѣйшая и самая невидимая сила природы* каковая до нынѣ извѣстна.

Она подвержена нѣкоторымъ перемѣнамъ соотвѣтственнымъ разному составу каждаго тѣла и потому болѣе или менѣе соединена она съ тѣлами. Тѣла имѣющїя *жизненную силу*, называются тѣлами *Органическими* — Растѣнїя и животныя.

Дѣйствїе *жизненной силы* видимъ мы ежедневно, но не можемъ проникнуть ея свойства.

Она есть главнѣйшая сила *тѣло содержащая*, въ которомъ она пребываетъ.

Она всѣ силы свои напрягаетъ къ сопротивленію вліянію прочихъ силъ природы насъ разрушающихъ на прим: *мороза, гнилости*.

Жизненная сила ослабѣваетъ, или совершенно *отъемлется* отъ великой стужи, отъ нѣкоторыхъ потрясеній, на пр: *молніи*, *яда*, *ужаса*, — она *возбуждается*, *укрѣпляется*, *питается* особливо свѣтомъ, теплотою, воздухомъ, или такъ называемымъ *жизненнымъ воздухомъ*.

Жизненная сила наполняетъ всѣ части органическаго, жизнію одареннаго тѣла, какъ *твердыя*, такъ и *жидкія*, но дѣйствуетъ различно.

Такимъ образомъ жизненная сила есть токмо *способность*, самая же жизнь *дѣйствіе*.

Слѣдовательно жизнь тѣла животнаго зависитъ вообще отъ количества *жизненной силы*, отъ большей или меньшей твердости частей тѣлъ, и свойства тѣхъ частей, кои для жизни необходимо потребны, а особливо, отъ скорѣйшаго или медлѣннѣйшаго изчезанія и отъ болѣе или менѣе совершеннаго противуборствованія жизненной силы.

Жизнь всякой твари можетъ быть или *продолжена* или *сокращена*.

И по сему продолженїе жизни всеконечно возможно, естественно и есть нашъ первый священнѣйшїй долгъ.

Мы не сами себя одарили жизнїю, слѣдовательно не долженствуемъ лишать себя оной.

Ради сего Богъ благоволилъ произрастить врачебныя прозябенїя, одарилъ насъ смысломъ и разсужденїемъ, дабы познавать ихъ и употреблять.

Въ мѣстахъ *довольно возвышенно лежащихъ* находится вообще больше достигшихъ глубокой старости стариковъ, нежели въ мѣстахъ низко лежащихъ.

Въ умѣренно холодныхъ климатахъ человѣкъ вообще *большей достигаетъ старости*, нежели въ жаркихъ.

Чѣмъ больше человѣкъ повинуется природѣ и ея законамъ, тѣмъ долѣе живетъ.

Всѣ достигавшїе старости люди были женаты и болѣе нежели одинъ разъ, обыкновенно даже и въ великой старости.

Нѣтъ ни одного примѣра, чтобъ безбрачной человѣкъ достигъ самой глубокой старости.

Вообще старыхъ больше въ женскомъ полѣ нежели въ мужескомъ, но глубочайшей человѣческой старости достигаютъ только мущины.

Первая половина жизни должна быть дѣятельная и наиболѣе съ трудами сопряженная.

Въ послѣдней половинѣ къ старости полезенъ образъ жизни спокойнѣйшій и единообразнѣйшій.

Тѣ люди жили долѣе, которые съ молодости питались болѣе произрастѣніями и почти во все не употребляли мяса.

Человѣку необходимо потребна и поспѣшествуетъ долготѣ жизни нѣкоторая степень образованія.

Для долговремянной жизни, жизнь сельская поспѣшествуетъ, городская же препятствуетъ.

Случались примѣры, что у нѣкоторыхъ людей на 60 или 70 году, лѣта, въ которыя другіе умираютъ, прорѣзывались новые зубы и росли волосы и сіи люди послѣ того живали долго.

Строенïе человѣческаго тѣла и жизненная сила весьма долгое время могутъ сохранить существованïе и дѣятельность, то есть, человѣкъ можетъ жить весьма долго.

Хорошïй желудокъ, здоровые пищеварительныя орудïя послѣшествующïе варенïю пищи, хорошее разпложенïе груди, здоровое легкое, надлежащее количество и отдѣленïе жизненной силы, умѣренное ни съ лишкомъ горячее ни съ лишкомъ холодное сложенïе, надлежащимъ образомъ *возстановляющïя и врачующïя естественныя силы, равнообразное и совершенное безъ всякихъ погрѣшностей строенïе всего тѣла, никакимъ слабостямъ неподверженное свойство всякой части, надлежащее разположенïе твердыхъ и жидкихъ частей, совершенство силъ къ дѣторожденïю* подаютъ надежду къ долговременной жизни.

Истинное искуство, *продлить* вѣкъ человѣческой, состоитъ въ соединенïи и употребленïи слѣдующихъ правилъ 1) количество жизненной силы долженствуетъ быть само по себѣ надлежащимъ образомъ достаточно и притомъ сколько потребно питаемо; 2) частямъ человѣ-

ческаго тѣла должно дать *надлежащую силу и твердость*; 3) отвращенїе всего того, что можетъ умалить жизнь. — Возстановленїе потерянныхъ силъ долженствуетъ производиться съ удобностїю и порядочно.

По сему истинное искуство продлить вѣкъ, состоитъ въ *избѣжанїи* того, что вѣкъ *сокращаетъ* и въ *познанїи* и употребленїи тѣхъ способовъ которые вѣкъ *продлить* могутъ.

Причины вѣкъ сокращающїя суть слѣдующїя:

Рожденїе отъ слабыхъ и немощныхъ родителей, нѣжное воспитанїе, *неумѣренная любовь къ женскому полу*, отъ чего пропадаетъ *сила* къ *дѣторожденїю*, *самоосквернение* какъ физическое такъ и моральное, неумѣренное и преждевременное *напряженїе душевныхъ силъ*. *Болѣзни*, неблагоразумное оныхъ лѣченїе отъ площадныхъ лѣкарей, и отъ невѣждъ и проч. *насильственные роды смерти*, склонность къ *самоубїйству*, *нечистота воздуха*; *тѣсное общежитїе людей въ большихъ городахъ*, *неумѣренность* въ пищѣ и питїи, *нынѣшнее поваренное искусство*; *крѣпкїе напитки*,

несчастныя, *плачевныя душевныя расположенія и страсти*, *унынїе духа*; великїе напрасные *труды*, *страхъ* привидѣнїй, грому, смерти и проч. Праздность, недѣятельность, скука, безмѣрное напряженїе воображенія, воображенїе болѣзней, съ лишкомъ великая чувствительность, всякїя яды, старость естественная или преждевремянно приключившаяся отъ непорядочной жизни.

Причины поспѣшествующїя долгой жизни суть: *благополучное рожденїе* отъ здоровыхъ родителей въ щастливую минуту; ибо дѣти суть почти изображенїе родителей. Отъ радостнаго и щастливаго обремѣненія счастливое разрѣшенїе отъ бремени. Слабымъ, нездоровымъ и болѣзнямъ подверженнымъ людямъ никогда не должно бы жениться. Дѣти все наслѣдуютъ. Беременнымъ должно воздерживаться больше обыкновеннаго отъ пищи, питїя, плясокъ и пр. Отъ перваго *уходу*, *питанія и воспитанія* зависитъ все; тотчасъ послѣ рожденїя и вообще въ первыхъ мѣсяцахъ должно младенца питать только *матернимъ молокомъ*. Вскорѣ младенцу давать порядочное слабительное, но не да-

вать сѣрону, ребарбару и сему подобнаго. Тщательно мыть, купать и некрѣпко повивать и давать пищу, которая удобно варится, но не давать никакихъ мучныхъ жирныхъ ѣствъ, также не давать кофію, чаю, шоколаду, вина и проч. но давать чистое, легкое, хорошо устоявшееся пиво, не давать говядины, пока у младенца еще не всѣ зубы вышли. Ежедневно перемѣнять бѣлье, имѣть свѣжій воздухъ, не сильно качать и не ставить младенца такъ, чтобъ свѣтъ со стороны, или чрезъ голову на дитя падалъ. Естьли какая мать слаба, почитаетъ себя съ лишкомъ знатною или удовольствія веселиться предпочитаетъ удовольствію питать дѣтей, то должно выбирать чистую, здоровую, молодую, недавно родившую кормилицу. Дѣтей не должно держать въ большемъ теплѣ. Дѣтское платье должно быть широко, легко и не намѣху, потребно вседневное движеніе на открытомъ воздухѣ, беречься, чтобъ склонность къ дѣторожденію не возбудилась съ лишкомъ рановременно и чтобъ ребенокъ не подвергся самоосквернѣнію, чему весьма часто бываютъ причиною, няньки и слуги. Трепещите ро-

дители, воспитатели, опекуны; содрагайтесь юноши слѣдствій сего порока. Бѣгите, бѣгите онаго! — давать юношамъ безъ разбору всякихъ романовъ, комедій и стихотвореній. Они опаснѣе самаго вреднѣйшаго яду, натуральная исторія, географія суть безвреднѣйшія предметы изъ которыхъ юношество долженствуетъ научаться.

Дѣятельное и трудолюбивое юношество. Сіе предохраняетъ отъ всякаго разпутства. *Праздность есть мать всѣхъ пороковъ.*

Воздержаніе отъ наслажденія физическою любовію въ юношествѣ и въ безбрачности, есть главное средство для долголѣтней жизни. Всякъ пекущійся о долготѣ и цвѣтѣ своея жизни, долженъ убѣгать обхожденія съ женскимъ поломъ до 24 и до 25 лѣтъ, по истеченіи сего долженъ жениться, тогда наслажденіе и плоды брака будутъ сугубо драгоцѣнны. Обхожденіе же съ женскимъ поломъ прежде сихъ лѣтъ начатое прекращаетъ вѣкъ. Сила мужества отъ того истощается, человѣкъ становится хворъ, слабъ, бѣдственъ, дряхлъ преждевремянно: подвергается заразиться венерическою болѣзнію,

симъ ужаснѣйшимъ ядомъ, которой нынѣ болѣе и болѣе распространяется и сокровеннымъ образомъ убиваетъ людей. Вреденъ предразсудокъ сей: должно освобождать себя отъ излишнихъ соковъ дѣторожденія. Натура сама себѣ пособствуетъ. *Постись*, то есть живи умѣренно. Убѣгай весьма питательныхъ ѣствъ и горячихъ напитковъ и *работай*, то ты достигнешъ глубокой, здравой, веселой и честной старости.

Щастливое супружество. Есть способъ наипаче поспѣшествующій долголѣтной жизни, важнѣйшая подпора Государства, всеобщаго покоя и блаженства. Избирай по склонности.

Сонъ; есть нуженъ, полезенъ, необходимъ, человѣкъ безъ надежды и сна есть несчастнѣйшее твореніе на земли.

Излишекъ и недостатокъ сна вредителенъ. Чѣмъ кто моложе, тому тѣмъ болѣе потребно сна, чемъ кто старѣе, тому тѣмъ менѣе оный нуженъ: во снѣ возобновляются силы самымъ спокойнѣйшимъ и совершеннѣйшимъ образомъ. Продолжительное бдѣніе прекращаетъ жизнь.

Никто не долженъ спать менѣе 6 и болѣе 8 часовъ. Никогда не должно воздерживаться отъ сна предъ полуночію. Благовременный сонъ, раннее вставаніе дѣлаетъ человѣка здоровымъ, умнымъ и богатымъ. Утреннее время есть время золотое. Спальня должна быть высоко, и естьли можно противъ открытаго поля, такъ чтобъ чрезъ цѣлый день была она открыта свѣжему воздуху, въ ночи должно быть тишина, темнота, при чемъ должно замѣтить, что свѣтъ отъ ночниковъ препятствуетъ сну, а куреніе отъ оныхъ очень вредно. Ввечеру ѣсть не много и при томъ холодныя ѣства, за долго предъ тѣмъ временемъ когда ложится спать. Не спать сидя, постеля не должна быть высока, лежать нарочито прямо, но чтобъ голова, была нѣсколько возвышена. Предъ сномъ не читать ничего и не учить, освободить тѣло и душу, дабы наслаждаться спокойнымъ тихимъ, укрѣпляющимъ сномъ.

Тѣлодвиженіе. Побужденіе къ сему есть столь же натурально, какъ къ пищѣ и питанію. Для дитяти тихо сидѣть есть уже великое мученіе. Тѣ,

которые самой глубочайшей достигли старости имѣли всегда сильное движенїе на открытомъ воздухѣ, на пр. крестьяне, солдаты, охотники и вообще работники. Вседневно надлежитъ имѣть движенїе на открытомъ воздухѣ, какова бы погода ни была, вѣтрено или погодливо. Самое здоровѣйшее время для движенїя предъ обѣдомъ, или послѣ спустя 3 или 4 часа.

Тѣлесныя упражненїя, каковыя у древнихъ были въ употребленїи на пр. бѣганїе, борьба, фектованїе, верховая ѣзда, никогда не должны быть оставляемы въ небреженїи.

Пользованїе свѣжимъ воздухомъ — умѣренная теплота. Чистый воздухъ есть столько же хорошее укрѣпляющее и возстановляющее средство для жизни сколько спершїйся, испортившїйся воздухъ есть для человѣка тончайшїй смертоноснѣйшїй ядъ. Для сего не должно ни одного дня упускать, чтобъ не воспользоваться чистымъ, свѣжимъ воздухомъ. Сїе обезпечиваетъ отъ нынѣшняго, къ сожалѣнїю, обыкновеннаго, весьма обильнаго источника болѣзней. т. е. отъ великаго чувствованїя влїя-

нiй и перемѣнъ погоды. Всегда стараться должно, если можно, жить высоко, отворять по чаще окна. Воздухопроходныя печи и камельки суть наилучшiе способы къ очищенiю воздуха въ покояхъ, только надобно убѣгать всякаго сквознаго вѣтру. Воздухъ долженъ быть умѣренно теплъ. Гораздо лучше жить въ весьма холодномъ, нежели въ весьма жаркомъ воздухѣ, куренiе и сему подобное воздуха не поправляетъ, но сгущиваетъ его и только на минуту заглушаетъ худой воздухъ. Зеленыя древесные вѣтви поставивъ въ воду держать чрезъ цѣлой день полезно; на ночь же должно вѣтви сiи и всякiе цвѣты изъ покоевъ выносить.

Жизнь провождаемая въ селахъ или въ садахъ есть истинной источникъ вѣчной юности, здравiя, благополучiя и долголѣтiя.

Путешествiе. Польза отъ него неописанна. Путешествiя пѣшеходныя суть здоровѣйшiя и болѣе намѣренiю соотвѣтствующiя, но еще лучше путешествiя на лошади. Ѣдучи должно перемѣнять положенiе по чаще, т. е. то сидѣть, то лѣжать то опершись дер-

жаться и проч. Ночью ѣхать не должно, разстояніе должно переѣзжать не великое. Часто имѣть отдыхъ. Пищу и питье употреблять умѣренно. Родъ жизни вести тотъ, который употребляется въ той землѣ. Убѣгать всякихъ горячихъ напитковъ, а наче вина. Лучше пить воду съ лимоннымъ сокомъ или съ ликеромъ и проч. Гнилью отзывающуюся воду поправляетъ уголь мѣлко истертой. Не оставляй никогда на тѣлѣ испаренія. У кого тѣло нѣжно, тому лучше въ дорогѣ носить рубаху изъ тонкой фланели. Чистота сугубо необходима, и потому должно часто мыть бѣлье. Зимою, или въ сырыхъ, холодныхъ странахъ, больше потребно сильное движеніе, нежели лѣтомъ, или въ жаркихъ странахъ, и лучше дѣлать его рано по утру, нежели послѣ обѣда; многокровные должны сперьва посовѣтовать съ лѣкаремъ можно ли имъ предпринять путешествіе.

Чистота и всегдневное надлежащее омываніе тѣла, суть средства поспѣшествующія долготѣ жизни. Отъ большей чистоты кожи, зависитъ вся чистота нашего тѣла. Того ради по-

требно ее содержать всегда въ однообразномъ испаренiи, если желаетъ кто отвратить худыя слѣдствiя, особливо сильныя головныя боли. Чрезъ кожу входитъ въ тѣло множество воздушныхъ спиртныхъ, тонкихъ частей, которыя награждаютъ то, что тѣло всеДневно теряетъ. Перемѣнять, естьли можно, *всякой день* бѣлье, мыть *всякой день* тѣло чистою, свѣжею водою, тѣло крѣпко тереть, купаться, по крайней мѣрѣ *разъ въ недѣлю* въ теплой водѣ, растворивъ въ ней нѣсколько мыла. Морскiя бани весьма полезны. Никогда не мыться на тощакъ или вскорѣ послѣ кушанья. Стараться не употреблять шубъ. Платье носить легкое, просторное. Частое тѣлодвиженiе поспѣшествуетъ наиболѣе нечувствительному испаренiю. Всякой жиръ, не совсѣмъ выпеченныя мучныя ѣствы, сыръ и сему подобное, препятствуютъ испаренiю. *Надлежащее воздержанiе и умѣренность* въ пищѣ и питанiи. — Сохраненiе зубовъ. Дiета должна быть разпредѣляема по свойству тѣла каждаго. Тѣло зависитъ не столько отъ свойства, сколько отъ количества ѣствъ.

Почти всѣ люди ѣдятъ больше нежели потребно. Не то даетъ питательность что мы ѣдимъ, но только то, что варится въ желудкѣ. Кто хочетъ достичь старости тому не должно ѣсть скоро. Хорошіе зубы необходимо нужны; потому должно стараться о сбереженіи оныхъ. Поутру тотчасъ вставши полоскать ротъ, чистить зубы *угольнымъ порошкомъ пальцомъ*, оставивъ всѣ зубныя щеточки; съ кушаньемъ употреблять обыкновенно довольное количество хлѣба. Послѣ обѣда съѣсть корочку, полоскать зубы и ротъ. Зубочистки лучше все о перяныя. Когда зубъ гніетъ, долженъ лѣкарь осмотрѣть, не испортились ли всѣ соки вообще? Соки должно поправить, зубъ вырвать, доколѣ онъ еще не заразилъ другихъ. Зубы не терпятъ вдругъ теплаго и холоднаго. Убѣгать сахару и всего сладкаго, во время кушанья *ничего не должно дѣлать*, продолжать только веселой разговоръ, смѣхъ, шутки, ничего не читать, не учить, не думать; одно способствуетъ, а другое препятствуетъ варенію въ желудкѣ. Послѣ кушанья не имѣть никакого сильнаго движенія, но лучше стоять

или тихонько ходить, заниматься самыми легкими дѣлами. Предъ кушаньемъ, или послѣ спустя часа 3 или 4 есть самое лучшее время для движенія. Чѣмъ менѣе кто работаетъ, тѣмъ менѣе должно ѣсть. Никогда не ѣсть, такъ много, чтобъ желудокъ былъ набитъ. Переставать ѣсть когда кушанье наиболѣе вкусно будетъ казаться. Больше держаться тѣхъ ѣствъ, кои изъ царства растѣній, особливо лѣтомъ, и когда гніючія горячьки господствуютъ. Отъ многаго употребленія мяса кровь бываетъ больше горяча и остра, нежели питательна; не оставлять потребнаго питія. За пищею пить рѣдко, или никогда, лучше часъ спустя послѣ. Самое лучшее питье вода свѣжая, почерпнутая изъ источниковъ, а не изъ открытыхъ колодцовъ, бутылки должно затыкать, чтобъ изъ воды не вышелъ твердый воздухъ; ибо воздухъ въ колодезной водѣ находящійся, дѣлаетъ то, что вода въ желудкѣ варится и желудокъ крѣпитъ. Умѣренное употребленіе суповъ не вредитъ, только чтобъ они были не очень горячи и не очень жидки, иногда пить стаканъ хорошаго стараго рейскаго вина безъ воды для укрѣпленія.

Спокойствіе души, удовольствіе — Жизнь продолжающая душевныя расположенія и упражненія, суть твердыя основанія всякаго блага, всякаго здравія и долгой жизни. Они въ самихъ насъ находятся. Мы вѣрно находимъ ихъ скорѣе въ бѣдности, нежели у богатыхъ, знатныхъ, роскошныхъ; паче всего преодолѣвай страсти. Сіи наиболѣе прекращаютъ вѣкъ. Должно приучать себя заблаговременно взирать на жизнь сію не такъ какъ на единственный предметъ нашего бытія, но такъ какъ способъ, которой дѣлаетъ насъ совершеннѣйшими. Мы живемъ не только для сего свѣта. Употребляй всякой день въ пользу такъ, какъ будто бы былъ онъ одинъ, не заботясь о слѣдующемъ днѣ. Старайся, сколько возможно, обо всемъ пріобрѣсть правильныя понятія. Большая часть золъ происходитъ только отъ неразумѣнія, корыстолюбія и излишняго поспѣшенія. Мудрость единственно есть источникъ веселія; безуміе же причина скорбей. Не должно никогда отчаяваться. Вѣра о безсмертіи души превозмогаетъ всѣ страданія. Такъ же радость есть одно изъ главнѣйшихъ причинъ подкрѣ-

пляющихъ жизнь. Смѣхъ есть здоровѣйшее изъ всѣхъ тѣлодвиженій. Приятныя, забавныя, учебныя книги; разсматриваніе природы; веселыя, остроумныя разговоры; музыка, живопись, стихотворство и проч. возбуждаютъ, возвышаютъ, укрѣпляютъ жизненныя силы. *Отвращеніе и разумное лѣченіе болѣзней. --- Надлежащее употребленіе врачей и врачебствъ.* Къ возрожденію всякой болѣзни принадлежитъ: *причина* возбудившая и потомъ *склонность тѣла* предавшагося сей болѣзни. Потому стараться должно оныя причины *отвратить*, или *истребить* изъ тѣла такую склонность. Отъ всѣхъ причинъ не можемъ мы уклониться. Слѣдующихъ болѣзни производящихъ причинъ сколь можно убѣгать потребно: *неумѣренности въ пищѣ и питіи, непозволительнаго, частаго обхожденія съ женщинами, великаго разгоряченія и простуды, страстей, сильнаго напряженія души, излишняго или недостаточнаго сна, удержанія испражненій, яду и проч.* До сего сказанное, научаетъ убѣгать всѣхъ сихъ причинъ и тѣло укрѣплять, чтобъ оно не было къ сему склонно. Всякъ долженъ поосо-

вѣтовать съ умнымъ, знающимъ, опытнымъ и разсудительнымъ лѣкаремъ какъ должно поступать въ пищѣ и питіи, чего онъ убѣгать долженъ и т. д. Сіе было бы гораздо лучше, нежели, какъ просто говорятъ, бѣгать къ лѣкарю, или къ доктору, когда уже кто дѣйствительно боленъ. Бываютъ наслѣдственныя наклонности къ нѣкоторымъ болѣзнямъ, которыя исправить можно посредствомъ хорошаго образа жизни. Первоначальное воспитаніе раждаетъ нерѣдко болѣзни. Нѣкоторые роды строенія и образованія тѣла, приносятъ съ собою нѣкоторыя наклонности къ болѣзнямъ. Свойства тѣлесныя суть различны, но неменѣе того различны наклонности къ болѣзнямъ. Жилище, страна обитаемая нами, воздухъ и проч. раждаютъ болѣзни. Нѣкоторыя части отъ натуры бываютъ иногда слабы, на пр. легкое, желудокъ. Многія болѣзни имѣютъ свои особенныя причины на пр. чехотка, почечуй и параличь. Поступая благоразумнымъ образомъ въ пищѣ, питіи, снѣ и проч. можно поправленіе естественнаго свойства довести до того, что наклонность въ тѣлѣ находя-

щаяся будетъ безвредна. Ни одна медицинская книга, сколь бы она хороша ни была, не можетъ всего преподать въ точности. Натуры всѣхъ людей различны. Ради сего то и находятся врачи, которые посвящаютъ на то цѣлый свой вѣкъ. Для чего должно прибѣгать къ ихъ совѣтамъ заблаговременно, пока еще болѣзнь не начнется, не окажется и пока еще лѣкарствъ употреблять не нужно. Лучше предупредить болѣзнь, нежели дать ей оказаться. Безъ дѣйствительной болѣзни никакого лѣкарства принимать не должно. *Какъ скоро кто что нибудь почувствуетъ*, испросить совѣта у доктора, доколѣ болѣзнь еще не оказалась. *Голодъ бываетъ иногда наилучшимъ лѣкарствомъ.* Совѣта просить у доктора должно *заблаговременно.* Быть совершенно откровенну, разсказать безъ лицемѣрія о прошедшемъ и о настоящемъ, имѣть къ доктору неограниченную довѣренность, молодъ ли онъ или старъ; не принимать къ себѣ лѣкаря, которой всѣ болѣзни однимъ лѣкарствомъ или какими нибудь скрытными средствами вылѣчить хочетъ, который любопытенъ, нескроменъ, другихъ презираетъ

и лѣчитъ на животъ или на смерть, и которой лѣчитъ за деньги и изъ любочестія. Истинный врачь взираетъ только на здоровье и жизнь. Наилучшій врачь тотъ, который вмѣстѣ и другъ. Отдаваться лѣчить одному лѣкарю, чѣмъ больше лѣкарей, тѣмъ вреднѣе для болящихъ. Кто склоненъ къ кровотеченію и проч. тому тщательно наблюдать потребно, чтобъ натуру свою при семъ оставить.

Чистота во всѣхъ болѣзняхъ необходимо нужна, *нечистота* же разтравляетъ всякую болѣзнь въ высочайшемъ степени. Всякой день потребно осторожно перемѣнять бѣлье, очищать воздухъ, стараться, чтобъ не было сквознаго вѣтру. Всѣ испражненія тотъ же часъ изъ больницы выносить вонъ, стараться чтобъ не было много людей, животныхъ, цвѣтовъ, остатковъ кушанья, стараго платья, словомъ ничего что даетъ отъ себя испареніе.

Спасеніе въ скоропостижныхъ случаяхъ смерти. Смотри: краткая для народа книжка. Впрочемъ потребно укрѣплять тѣло, упражняться въ плаваніи, бѣганіи, лазаніи и проч. Стара-

ться приобрѣсть себѣ о всѣхъ возможныхъ вещахъ ясное познанïе. Въ книгахъ и средствахъ, Богу благодаренïе, нынѣ недостатка нѣтъ. Укрѣпляй тѣло и духъ, чтобъ могъ ты все сносить и ничего не устрашаться. Сохраняя все сïе, что и возможно, если только желаетъ кто, можно достигнуть здравой и честнѣйшей старости и сïю еще продлить.

Старость. Въ старости бываетъ недостатокъ въ естественной теплотѣ. Сïю теплоту должно стараться сохранить и приумножить. Пищу употреблять въ желудкѣ удобоваримую, больше жидкую, нежели густую, питательную, нѣсколько раздражающую и вкусную. Теплыя бани весьма благоспоспѣшествуютъ здравïю. Убѣгать всѣхъ сильныхъ испражненïй, на пр. кровопусканïй и слабительныхъ. Приучать себя исправлять всѣ дѣла въ назначенное время и назначеннымъ порядкомъ. Тѣлу потребно движенïе, но не такое, которое бы могло утомить: наилучше ѣзда и тренïе, прiятныя расположенïя и упражненïя души, приносятъ несказанную

пользу. Кто всегда весел, и доволен, тот достигнет старости.

Сокровенности, как продлить человеку свой век, или как достигнуть глубокой старости, обрѣтаются токмо в благоумѣренном житіи; в соблюденіи правил о сохранени здоровья, а не в аптеках.

Будь увѣрен.

Довольно для сея жизни, кто имѣет хлѣб и воду; говорит Сирах глав. 29 ст. 28

Общее правило при всѣх обѣдах, требующее соблюденія: жевать много, а ѣсть мало.



